

Airfryer-Kochbuch – Hier kommt Würze auf den Teller!

Herzhafte Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse für die
Heißluftfritteuse – mit Dips und Würzideen

Henrike Buchenau

Hinweise zur Nutzung

Die angegebenen Garzeiten, Temperaturen und Mengen sind Richtwerte. Das Ergebnis hängt unter anderem von Geräteleistung, Korbfläche, Zubehör, Füllmenge sowie Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Prüfen Sie den Garzustand rechtzeitig und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts. Verwenden Sie nur geeignetes, vom Hersteller zugelassenes Zubehör. Grillvarianten setzen eine dafür geeignete Gerätefunktion und passendes Zubehör voraus. Die Rezepte sind keine pauschale Zusicherung der Eignung für jedes Modell.

Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und sachgerechte Aufbewahrung. Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Heiße Körbe, Formen und austretender Dampf erfordern besondere Vorsicht.

Dieses Buch vermittelt allgemeine Kochinformationen und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.

Copyright

© 2026 Henrike Buchenau. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit keine gesetzliche Erlaubnis besteht.

Dieses Buch ist eine unabhängige Rezeptpublikation. Es steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller und wird von keinem Hersteller gesponsert oder autorisiert. Etwaige Marken- und Produktnamen dienen ausschließlich der sachlichen Beschreibung; die entsprechenden Rechte verbleiben bei ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit	1
Programme sinnvoll auswählen	2
Kurzer Praxischeck	2
Vorwort und Buchkonzept	3
So arbeiten Sie mit diesem Buch	3
Garzeit-Grundlagen	4
Kurzer Praxischeck	4
Geräteprofil und reale Nutzfläche	5
Kurzer Praxischeck	5
Serienvergleich	6
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich	6
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie	7
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	8
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone	9
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Fenchel und Orange	10
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel	11
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch	12
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum	13
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano	14
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander	15

Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran	16
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie	17
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Chili und Limette	18
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie	19
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Senf und Estragon	20
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf	21
Spargel mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Sesam und Ingwer	22
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Curry und Limette	23
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone	24
Kleine Beladung	25
Ei mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Zimt und Kardamom ...	25
Kürbis mit Maisrippen und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich	26
Fenchel mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie	27
Schweinefilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch	28
Räuchertofu mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone	29
Linsenhällchen mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Fenchel und Orange	30
Paprika mit Kichererbsen und Sesamdip – Salbei und Apfel	31
Mais mit grünen Bohnen und Senfdip – Muskat und Schnittlauch.	32
Rinderhackbällchen mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Tomate und Basilikum	33
Tofu mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano	34

Weißer Bohnen mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	35
Zucchini mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran	36
Rosenkohl mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie	37
Putenhackbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Chili und Limette	38
Forellenfilet mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie	39
Kichererbsen mit Apfelspalten und Petersilienöl – Senf und Estragon	40
Brokkoli mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Dill und Senf	41
Rote Bete mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer	42
XXL Beladung	43
Putenmedaillons mit Champignons und Tahinisauce – Curry und Limette	43
Garnelen mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone	44
Feta mit Blumenkohlrischen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom	45
Blumenkohl mit Wirsingpalten und Zitronenquark – Dill und Meerrettich	46
Pastinaken mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie	47
Hähnchenschenkel mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch	48
Seelachs mit Brokkolirischen und Sesamdip – Thymian und Zitrone	49
Halloumi mit Maisrippen und Senfdip – Fenchel und Orange	50
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Salbei und Apfel	51

Süßkartoffeln mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch	52
Hähnchenbrust mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum	53
Kabeljau mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Paprika und Oregano, knusprig	54
Seitan mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	55
Champignons mit grünen Bohnen und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran	56
Kartoffeln mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie	57
Spargel mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Chili und Limette	58
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie	59
Tempeh mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon	60
Startversatz Kombinationen	61
Ei mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf	61
Kürbis mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer	62
Fenchel mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Curry und Limette ..	63
Schweinefilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone	64
Räuchertofu mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig	65
Linsenbällchen mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, knusprig	66
Paprika mit Champignons und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, knusprig	67

Mais mit Polentaschnitten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	68
Rinderhackbällchen mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, knusprig	69
Tofu mit Wirsingspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, knusprig	70
Weißer Bohnen mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, knusprig	71
Zucchini mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, knusprig	72
Rosenkohl mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, knusprig	73
Putenhackbällchen mit Maisrippen und Dillcreme – Paprika und Oregano, knusprig	74
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	75
Kichererbsen mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	76
Brokkoli mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, knusprig	77
Rote Bete mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, knusprig	78
Grillvarianten	79
Putenmedaillons mit Kichererbsen und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, knusprig	79
Garnelen mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, knusprig	80
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, knusprig	81
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, knusprig	82
Pastinaken mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, knusprig	83

Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, knusprig	84
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Zimt und Kardamom, knusprig	85
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich, knusprig	86
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, knusprig	87
Süßkartoffeln mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	88
Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, knusprig	89
Kabeljau mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, knusprig	90
Seitan mit Champignons und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, knusprig	91
Champignons mit Polentaschnitten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, knusprig	92
Kartoffeln mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, knusprig	93
Spargel mit Wirsingspalten und Petersilienöl – Paprika und Oregano, knusprig	94
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	95
Tempeh mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	96
Mengenübersicht	97
Programm-Entscheidungshilfe	97
Garzeitentabelle	98
Rezeptregister A bis Z	99
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	100
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	101

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	103
Zutatenregister	104
Zutatenregister Fortsetzung	104
Zutatenregister Fortsetzung	105
Zutatenregister Fortsetzung	105
Eigene Notizen	106

